NLP

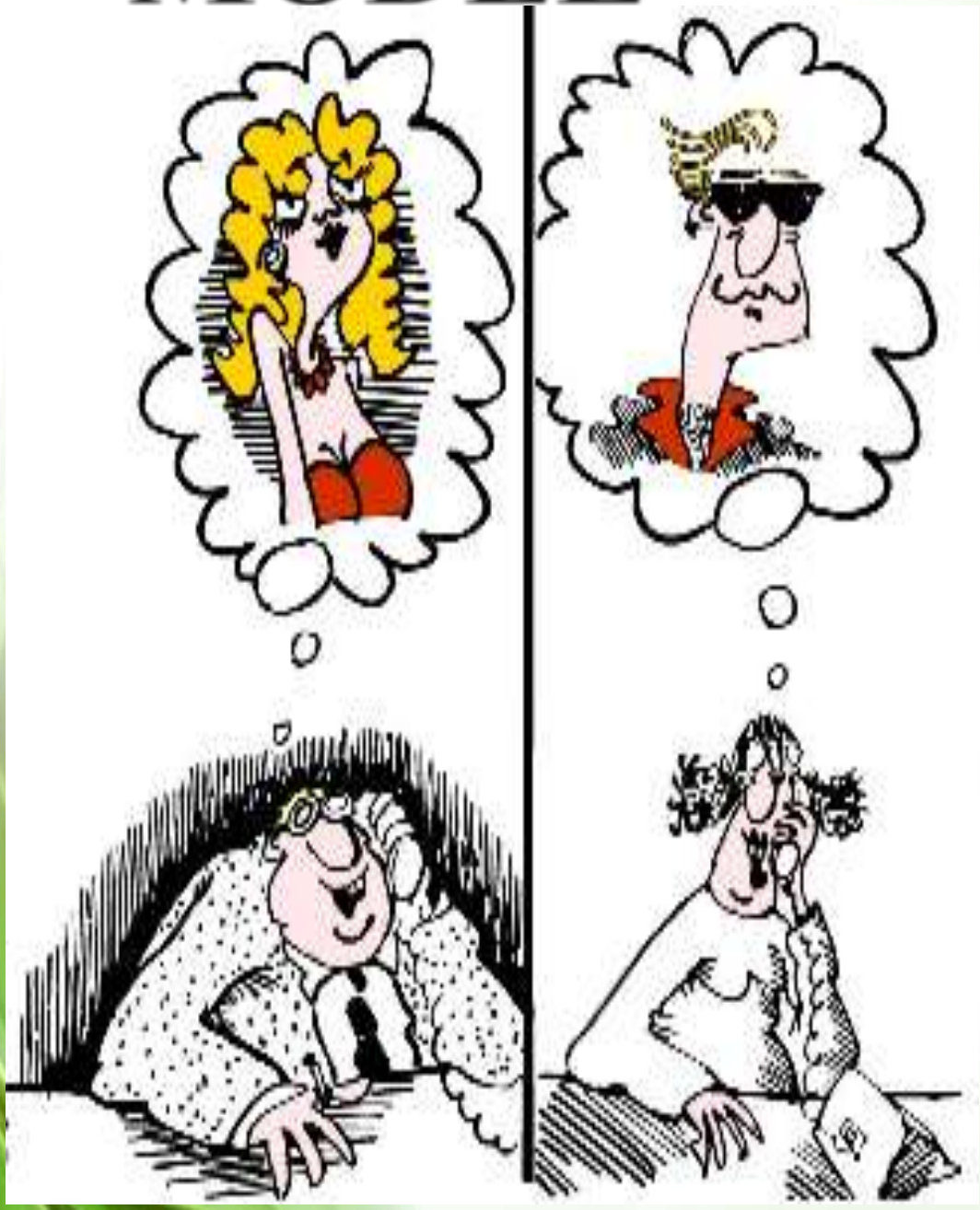
Practitioner

Meta Model, Yığma Çapa , Çapa Çökertme Teknikleri

Sürekder Akademi

Uzaktan Eğitim ve Araştırma Merkezi

META MODEL



KAVRAMLAR

- **Genelleme:** Sınırlı bir kanıta dayanarak evrensel iddialarda bulunmak.
- **Silme:** Bilgiyi atlamak
- **Çarpıtma:** Bazı bilgilere odaklanarak ve diğerlerini ihmal ederek anlam çıkarma.
- **Metamodel:** Karşımızdaki insanın dünya modelini veya haritasını genişletmemize yarar.

Birisi bize anlamlı gelmeyen bir şey söylediği zaman kendi içsel haritalarımızda o deneyimin farklı bir temsili bulunduğunu biliyoruz.

Duygular aracılığıyla algıladığımız girdileri genelleme silme ve çarpıtmadan geçirerek dünya modelimizi yaratır ve değiştiriniz.

İLKELER

- Harita ve temsil ettiği arazi aynı şey değildir.
- İnsanlar aynı sözcükleri farklı anlamlarda kullanırlar çünkü deneyimleri farklı farklıdır.
- Dil kendi başına bir deneyim veya gerçeklik olamayıp sadece deneyimlediğimiz gerçekliğin temsilidir.
- Davranışlarımıza yol göstermesi için dünya haritası veya modeli yaratırız.
- Deneyimlerimizi kendimize ve başkalarına anlatırken bu harita veya modelleri kullanırız.
- Bütün insan davranışları bireyin dünya harita veya modeli ile yaratılan seçenekler bağlamında anlam kazanır.

KALIP ÇARPITMALAR	YANIT	BEKLENEN
1.Zihin Okumalar: Bir insanın içsel ruh halini bildiğini iddia etmek. “Sen benden hoşlanmıyorsun?”	“Senden hoşlanmadığımı nerden biliyorsun?”	Bilgi kaynağını yeniden bulmak
2.Performans Kaybı: Performans kaybettiren değer yargılarıdır. “Tutarsız olmak kötüdür.”	“Kötü olduğunu kim söylüyor.” “Kime göre? “	Kanıtları toplamak, inancın kaynağını, performatif olanı, inancın
3. Neden – Etki: Nedenin kendini yanlış şekilde dışlaştırmasıdır. “Beni üzüyorsun .”	“Benim bir şey yapmam senin üzüntü duygusunu seçmene nasıl neden olabilir?” “Özellikle nasıl?”	Seçme stratejisini yeniden, davranışını yeniden bulmak bulmak
4. Karmaşık Denkleştirmeler: İki deneyimin eş anlamlı yorumlanmasıdır. “O bana hep bağırıyor benden hoşlanmıyor.”	“Onun bağırması senden hoşlanmadığı anlamına nasıl geliyor?” “Sen hiç hoşlandığın birine bağırdın mı?”	Karmaşık denkleştirmeyi yeniden bulmak.
5. Ön Varsayımlar: “Eğer kocam ne kadar üzüldüğümü bilseydi bunu yapmazdı.” **Bu cümlede üç ön varsayım var.** **1.Ben üzülüyorum** **2.Kocam bir şey yapıyor** **3.Kocam üzüldüğümü bilmiyor.**	1. “Üzülmeyi nasıl seçiyorsun?” 2. “Nasıl yapıyor?” 3. “Onun bilmediğini nasıl biliyorsun?”	Seçimi, fiili, ne yapıldığını belirlemek. İçsel temsili ve karmaşık denkleştirmeyi yeniden bulmak

GENELLEMELER

KALIP	YANIT	BEKLENEN
Genelleyici sözcükler: Hepsi, her, hiçbir zaman, hiç kimse gibi sözcüklerdir. “O beni hiç dinlemiyor.”	(Karşıt örnekler bul) “Hiç mi?” “Eğer dinleseydi ne olurdur?	Karşıt örnekleri, etkileri, sonuçları yeniden bulmak
Model Operatörler: a)Zorunluluk içeren ifadeler: -malısın, yapmamalısın, mecbursun, mecbur değilsin, zorunlusun gibi... “Onunla ilgilenmek zorundayım.”	a) “Eğer ilgilenseydin ne olurdu?” “Eğer ilgilenmeseydin ne olurdu?”	a)Nedenleri ve sonuçları yeniden bulmak
b)Olanaklılık İçeren İfadeler: Yapabilirsin-yapamazsın, yapacaksın-yapmayacaksın, belki-belki değil, olanklı-olanaksız gibi... “Ona gerçeği söyleyemem.”	b)”Seni ne engelliyor?” “Söyleseydin ne olurdu?”	b)Nedenleri yeniden bulmak

SİLMELER

KALIP	YANIT	BEKLENEN
İsimleştirmeler: Süreç sözcükleri zamanda dondurulur, isimlere dönüştürülür. “Burada hiç iletişim yok.”	“Kim kiminle iletişim kurmuyor?” “Siz nasıl iletişim kurmak isterdiniz.?”	İfadeyi sürece geri döndürmek silmeleri ve özneyi yeniden bulmak
Belirtilmemiş Fiiller: “Beni reddetti.”	“Nasıl, özellikle”	Fiili belirlemek
a)Basit Silmeler: “Ben çok rahatsızım.” **b) Öznenin belirtilmemiş olması:** “Onlar beni dinlemiyorlar.” **c)Karşılaştırmalı Silmeler:** İyi, en iyi, daha iyi, en çok, en az gibi “O daha iyi bir insandır.”	a)”Kimden rahatsızsın?” b)”Kim özellikle seni dinlemiyor?” c)”Kimden daha iyi?” “Ne konuda daha iyi?” “Kiminle – neyle karşılaştırıldığında daha iyi?”	a)Silineni yeniden bulmak b)Özneyi yeniden bulmak c)Karşılaştırmalı silineni yeniden bulmak.

YIĞMA ÇAPPALAR

(YIĞINAK VEYA KAYNAK ÇAPALAR)

NEREDE YAŞAYAN BİR YARATIK GÖRDÜMSE ORADA GÜÇLÜ OLMA İSTEĞİNE RASTLADIM-NIETZCHE

İLKELER

Bedenle zihin aynı sistemin parçasıdır.

Tüm kaynaklara sahibiz.

SÜREÇ

Çapa atacağınız olumlu farklı deneyimler bulun.

Her deneyimi tek tek aynı noktaya çapalayın.

Her deneyimin sonunda deneyimden çıkartın ve çapayı test edin.

- **Üç-dört farklı deneyimi aynı noktaya çapalayarak yığma çapa oluşturun.**
- **Yığma çapayı test edin.**

ÇAPA ÇÖKERTMEK

BİR ÇİVİ YÜZÜNDEN BİR NAL,BİR NAL YÜZÜNDEN BİR AT,BİR AT YÜZÜNDEN DE BİR ATLI GİDİVERİR-BENJAMİN FRANKLİN

KAVRAMLAR

- Çapa çökertme
- İhtiyaç olunan kaynaklar
- Yığınak çapası (kaynak çapası)
- Nötr durum
- Olumsuz duygu (olumsuz çapa)
- İç gözlem

YILLAR BÜTÜN OMUZLARA AYNI AĞIRLIKTA ÇÖKMEZ-SİMON DE BEAVİOR

İLKELER

1. Harita temsil ettiği arazinin kendisi değildir.
2. Zihin ve beden aynı sibernetik sistemin ayrılmaz parçalarıdır ve birbirlerini etkilerler.
3. İnsanlar istedikleri değişiklikleri gerçekleştirmek için gereken bütün kaynaklara sahiptirler.
4. İnsanlar algılamala tm için kalıp düşünce

5. Çelişkili bilgilere aldırmaksızın başlangıçtaki algılamayı sürdürmeye çalışır.
6. Zihniniz ve dolayısıyla sonuçlar sizin kontrolünüzdedir.

SÜREÇ

1. Sizi rahatsız eden düşünce, duygu, olay, deneyim, an, herhangi bir şey belirleyin.
2. Bu duyguyu yok edecek, karşıt düşünceleri ve duyguları tespit edin. Bu durumu gidermek için gerekli olan kaynaklar nelerdir? Nelere sahip olmalısın.
3. Çapaların atılacağı yerleri bulun ikisine de aynı anda kolay ulaşabileceğiniz noktalar seçin.
4. Yığınak çapası atın. Olumlu deneyimlere ulaşarak

SÜREÇ

5. Basit ve hafif düzeyde bir sorunsa birkaç yığınak(kaynak) yetebilir ama travmatik bir durumsa çok sayıda yığınak iyi olur.
6. Kalibre ederek çapayı test edin, birkaç kez tetikleyerek güçlendirin.
7. Nötr duruma getirin
8. Diğer elinizi kullanarak olumsuz durumu meydana çıkartıp, yaşatın ve çapa atın. (Bu çapayı güçlendirmeye çalışmayın. (Bireyin iç gözlem durumunda olmasına dikkat edin.)
9. Nötr duruma getirin.

SÜREÇ

10. Her iki çapaya da aynı anda dokunun. Bu belirsiz bir duygu oluşturur. Bunu gözlemleyebilirsiniz. İki durum bütünleşinceye kadar bekleyin.
11. Olumsuz olanı bırakın ve olumlu olanı biraz daha uzun tutun.
12. Test edin (duyguyu sorarak veya olumsuz çapayı ateşleyerek)

ADIMLAR

1. K1.Kırmak istediğiniz negatif duyguyu bulun
2. Bu duygunun tersi olan olumlu duyguların neler olduğunu belirleyin
3. Pozitif duyguları yığma çapa tekniğiyle spesifik bir yere çapalayın
4. Negatif duyguyu spesifik bir yere çapalayın
5. Olumsuz çapayı tetikleyin ve elinizi orda tutun.
6. Olumlu çapayı tetikleyin ve elinizi orada tutun.
7. 10 sn sonra olumsuz çapa üzerindeki parmağınızı kaldırın. Olumlu çapayı tutmaya devam edin.
8. Test edin